

がん検診の申し込みは、 はなしょうぶコールへ

☎6758 - 2222

(午前8時～午後8時 / 年中無休)

またはハガキでお申し込みください

【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内健康づくり課

前立腺がん・肺がん検診

前立腺がん検診

【対象】

区内在住で、平成32(2020)年3月31日現在60～74歳(昭和20年4月1日～35年3月31日生まれ)の男性

【内容・費用】

血液中の前立腺特異抗原(PSA)の測定 1,000円

肺がん検診

【対象】

区内在住で、平成32(2020)年3月31日現在40歳以上(昭和55年3月31日生まれまで)の方

【内容・費用】

▶胸部エックス線検査 1,000円

▶喀痰検査(50歳以上で喫煙指数(喫煙年数×1日の本数)が600以上の方) 500円

いずれも

6月から実施する区の特定健康診査を受診する方は、同時に前立腺がん、肺がん検診を受診できます。

平成31(2019)年度に既に勤務先などで前立腺がん、肺がん検診を受診した方は受けられません。

【受診期間】

7月1日(月)～10月31日(木)(休診日を除く)

※今年度より受診期間が変更になりました。

【受診場所】 区内指定医療機関

【申込方法】

5月1日(水・祝)からはなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキに希望検診名(「前立腺がん」「肺がん」「前立腺がん・肺がん両方」)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、9月30日(月)(消印有効)まで。電子申請可。

受診票は6月末から送付します。

胃がん・大腸がん検診

胃がん検診は、エックス線検査(バリウム)に加えて、新たに内視鏡検査(胃カメラ)が始まります。

50歳以上の方は、いずれかを選択して受診できます。同年度内に両方の検査を受診することはできません。内視鏡検査を受診した翌年度は、エックス線検査を含め、区の胃がん検診は受診できません。

●胃がん検診(内視鏡検査)

2年に1回受診できます。

【対象】 区内在住で、平成32(2020)年3月31日現在50歳以上(昭和45年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ピロリ菌除菌中の方も含む)
- ▶胃全摘術後の方
- ▶検査に耐えられない、または実施に危険が伴うと医師が判断した方

【内容・費用】 問診、内視鏡検査(胃カメラ) 1,000円

【受診期間】 6月1日(土)～平成32(2020)年2月29日(土)

【実施場所】 区内指定医療機関(要事前予約)

【申込方法】 5月7日(火)からはなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキに「胃がん(内視鏡)」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、12月31日(火)(消印有効)まで。電子申請可。

受診票は5月末から順次送付します。

●胃がん検診(エックス線検査)(6・7月分)

【対象】 区内在住で、平成32(2020)年3月31日現在40歳以上(昭和55年3月31日生まれまで)の方

※次のいずれかに該当する方は対象になりません。

- ▶胃の手術を受けた方 ▶妊娠中の方
 - ▶過去に胃の検査を受診し具合が悪くなった方
- 痛み、吐き気などがある方は医療機関で検査を受けてください。

【内容・費用】 胃のレントゲン撮影(バリウムを使用) 1,000円

●大腸がん検診(6・7月分)

【対象】 区内在住で、平成32(2020)年3月31日現在40歳以上(昭和55年3月31日生まれまで)の方

【内容・費用】 便潜血反応検査 500円

胃がん検診(エックス線検査)・大腸がん検診

年度内に各1回受診できます。

【受付時間】 いずれも午前9時～10時30分

会場(所在地)	検診日	定員
保健所(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)	6/17(月)・22(土)、 7/22(月)・26(金)・27(土)・29(月)・31(水)	各日100人
金町保健センター(金町4-18-19)	6/25(火)、7/18(木)	各日100人
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	6/20(木)、7/25(木)	各日50人

【申込方法】 はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキに希望検診名(「胃がん(エックス線)」「大腸がん」「胃がん(エックス線)・大腸がん両方」)・会場・検診日(第2希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、希望検診月の前月の15日(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。受診票は検診月の前月末に送付します。

かつしかの元気食堂
おうちで作ろう! **元気食堂メニュー**
【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268



キャベツとささみのサラダ

「春キャベツ」を使ったメニューです。春キャベツは切り口がみずみずしいもの、緑の色が濃くハリがあるものが新鮮です。

ポイント

キャベツに含まれるビタミンCは、加熱に弱いので、なるべく短時間で調理することをお勧めです。マスタードと酢を入れることで、辛味と酸味で味がしっかりして塩分が少なくてもおいしく食べられます。

【材料】 2人分

- キャベツ……………中2枚
- 鶏ささみ……………小1本
- さやいんげん……………5本
- トマト……………小1/4個
- ▶粒マスタード…小さじ2/3
- ▶酢……………大さじ2/3
- ▶サラダ油……………小さじ1/2
- ▶砂糖……………小さじ2/3
- ▶塩・黒こしょう……………少々

【作り方】

- ① キャベツは千切り、さやいんげんは斜めに1/3の長さに、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② 熱湯に塩少々を入れ、キャベツ、さやいんげんをさっと茹でる。
- ③ 鶏ささみは茹でて細く裂く。
- ④ 材料を全て盛り付け、合わせたAの調味料をかける。

【栄養成分表示】 エネルギー51kcal たんぱく質4.6g 脂質1.5g 炭水化物5.2g 食塩相当量 0.5g

献立作成：東京聖栄大学

かつしかの元気なお弁当・おそうざい店を募集します

「かつしかの元気なお弁当・おそうざい店」とは、区民の健康的な食生活を応援するため、栄養バランスよく食べられるお弁当・おそうざい店を区が認定するものです。

認定店は区のホームページなどで紹介します。詳しくは下記の説明会に参加いただくか、健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。

かつしかの元気なお弁当・おそうざい店説明会

【日時】 5月8日(水)・9日(木)いずれも午後3～4時。直接会場へ。各日とも同じ内容です。

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

【対象】 区内のお弁当・おそうざい店